

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 19.04.2022 14:47:56
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет
Кафедра

Общеуниверситетские кафедры
Физвоспитания

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина

Физическая культура и спорт

Блок Б1, базовая часть, Б1.Б.39

цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная, дисциплина по выбору)

Специальность

40.05.04

Судебная и прокурорская деятельность

код

наименование специальности

Программа

специализация N 1 "Судебная деятельность":

Форма обучения

Очная

Для поступивших на обучение в
2019 г.

Стерлитамак 2021

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

1.1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший программу высшего образования, в рамках изучаемой дисциплины, должен обладать компетенциями, соответствующими видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа:

Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Этапы формирования компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	1 этап: Знания	Обучающийся должен знать: - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - методики развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;
	2 этап: Умения	Обучающийся должен уметь: - планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

	3 этап: Владения (навыки / опыт деятельности)	<p>Обучающийся должен владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. - навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. - навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности - навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

1. Формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, улучшении физической и профессиональной подготовленности обучающихся, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.
2. Развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72

Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	32
практических (семинарских)	
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	39,8

Формы контроля	Семестры
зачет	1

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	2	0	0	4
1	. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	0	0	4
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	4	0	0	4
2	Социально-биологические основы физической культуры.	4	0	0	4
2.1	Основы физического развития	4	0	0	4
3	Основы здорового образа жизни студентов	4	0	0	4
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов	4	0	0	4
4	Основы методики занятий физическими упражнениями.	4	0	0	4
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	4	0	0	4
5	Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	4	0	0	4
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	4	0	0	4
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	4	0	0	4
6.1	Основы профессионально –	4	0	0	4

	прикладной физической культуры				
7	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	4	0	0	4
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	4	0	0	4
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	0	0	4
9	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	2	0	0	7,8
9.1	Спорт как социальное явление	2	0	0	7,8
	Итого	32	0	0	39,8

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
8.1	Основы самоконтроля в процессе физвоспитания	1. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 2..Врачебный контроль, его содержание и периодичность 3.Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. 4. Оценка функционального состояния систем организма. 5. Контроль за физической подготовленностью. 6. Содержание педагогического контроля. 7. Самоконтроль и его задачи
1	. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	
1.1	Физическая культура как социо - культурное явление	1. Основные понятия. А) Физическая культура. Б) Физическое воспитание. В) Спорт. г)Физическое развитие. 2. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры. 3. Система физического воспитания. 4. Компоненты физической культуры. 5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2	Социально-биологические основы физической культуры.	
2.1	Основы физического развития	1. Основные понятия. 2. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.

		<p>3. Характеристики функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>4. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма человека</p>
3	Основы здорового образа жизни студентов	
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья. студентов	<p>1. Здоровый образ жизни. Основные понятия.</p> <p>2. Здоровье человека, как ценность. Факторы определяющие здоровый образ жизни</p> <p>3. Режим труда и отдыха.</p> <p>4. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка)</p> <p>5. Гигиенические основы здорового образа жизни.</p> <p>6. Рациональное питание</p>
4	Основы методики занятий физическими упражнениями.	
4.1	Методическое обеспечение занятий физической культурой	<p>1. Основные понятия</p> <p>а) методы физического воспитания;</p> <p>б) физические качества;</p> <p>в) общая физическая подготовка;</p> <p>г) специальная физическая подготовка.</p> <p>2. Методические принципы физического воспитания.</p> <p>3. Методы физического воспитания.</p> <p>4. Формы организации физического воспитания.</p> <p>5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p>
5	Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	
5.1	Врачебно – педагогическое обеспечение занятий физической культурой	<p>1. Основные понятия</p> <p>а) Врачебный контроль;</p> <p>б) Педагогический контроль;</p> <p>в) самоконтроль</p> <p>2. Субъективные показатели самоконтроля.</p> <p>3. Объективные показатели самоконтроля</p> <p>4. Функциональные пробы и тесты.</p>
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	
6.1	Основы профессионально – прикладной физической культуры	<p>1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.</p> <p>2. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).</p> <p>3. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>4. ППФП в системе физического воспитания студентов.</p> <p>5. Средства профессионально-прикладной</p>

		физической подготовки студентов. 6. Организация, формы и система контроля ППФП студентов.
7	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания	
7.1	Физическое воспитание как основа физической подготовки	1. Принципы методики физического воспитания. 2. Средства и методы физического воспитания. 3. Воспитание физических качеств. 4. Общая физическая подготовка. 5. Специальная физическая подготовка. 6. Формы занятий физическими упражнениями. 7. Принципы спортивной тренировки. 8. Тренировочное занятие.
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
9	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания	
9.1	Спорт как социальное явление	1. Общая характеристика спорта. 2. Единая спортивная классификация. 3. Спорт в учебном заведении. 4. Студенческие спортивные соревнования. 5. Нетрадиционные системы физических упражнений. 6. Индивидуальный выбор видов спорта. 7. Краткая характеристика основных групп видов спорта.